

【発行所】(社)日本マスターズ水泳協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町3-2-8 グランパレー三崎町7F

TEL.03-3512-8221 FAX.03-3512-8224 URL http://www.masters-swim.or.jp/

【発行人】大崎 剛彦



□参加者は過去最多を数え、熱気にあふれた4日間となった今年のジャパンマスターズ

■ ジャパンマスターズ2010で樹立された世界記録

●個人種目(10)

| | | | | |
|------------------|----|-----------|--------|---------|
| 稲田 法子 (セントラル茅場町) | 女子 | 50m背泳ぎ | 30~34歳 | 28秒86 |
| 稲田 法子 (セントラル茅場町) | 女子 | 100m背泳ぎ | 30~34歳 | 1分2秒26 |
| 長岡三重子 (きらら柳井) | 女子 | 50m平泳ぎ | 95~99歳 | 2分36秒01 |
| 中西 悠子 (牧野SC) | 女子 | 100mバタフライ | 25~29歳 | 1分2秒73 |
| 中西 悠子 (牧野SC) | 女子 | 200mバタフライ | 25~29歳 | 2分17秒56 |
| 佐藤 利次 (仙台かきみC) | 男子 | 50m背泳ぎ | 95~99歳 | 1分1秒61 |
| 佐藤 利次 (仙台かきみC) | 男子 | 100m背泳ぎ | 95~99歳 | 2分22秒83 |
| 佐藤 利次 (仙台かきみC) | 男子 | 200m背泳ぎ | 95~99歳 | 5分30秒07 |
| 仲丸 徹雄 (BIG横浜) | 男子 | 50m平泳ぎ | 75~79歳 | 40秒01 |
| 仲丸 徹雄 (BIG横浜) | 男子 | 100m平泳ぎ | 75~79歳 | 1分29秒89 |

●リレー種目(2)

| | | | | |
|---------------------------|----|--------------|----------|---------|
| BIG横浜 | 女子 | 4×50mフリーリレー | 320~359歳 | 3分7秒18 |
| (米沢 祥子、田中 茂子、岩泉 律子、鴨下美江子) | | | | |
| BIG横浜 | 女子 | 4×50mメドレーリレー | 320~359歳 | 3分53秒52 |
| (鴨下美江子、米沢 祥子、倉田 政枝、岩泉 律子) | | | | |

◎お知らせ

社団法人日本マスターズ水泳協会 事務所移転のご案内

8月20日より、下記事務所に移転し業務を開始致しましたので、よろしくお願い致します。

[新住所]

〒101-0061 東京都千代田区三崎町3-2-8 グランパレー三崎町7階

TEL 03-3512-8221 FAX 03-3512-8224



過去最多となる6956人が参加

ジャパンマスターズ2010が無事終了

「ジャパンマスターズ2010」は、7月16日から19日までの4日間、東京辰巳国際水泳場で開催され、宮崎、佐賀を除く全国45都道府県から、1301チーム、6956人(女子3217人、男子3739人)が参加されました。参加者の皆さんは、マスターズ水泳の基本理念である「健康・友情・相互理解・競技」を

よく理解され、あちらこちらで旧友との再会を喜ぶ笑い声、更衣室で高齢の方の着替えを手伝われる方、日ごろの練習の成果を発揮されベストタイムを更新された方などで会場は熱気の渦に包まれた4日間となりました。なお、今回の参加者6956人は27回大会で過去最高の参加人数を記録しました。

今年から新設されました「Q&A マスターズ」なんでも相談デスクは、参加者の皆さんからのマスターズに関するさまざまなご相談にその場で対応できるように、毎日時間を決めて担当者が待機し、ていねいに回答させていただきました。大崎剛彦会長自ら連日相談デスクに座られ、受け答えをされる姿勢に相談者も感激と満足感いっぱいの様子でした。

20回・10年連続出場者表彰も競技を中断し、初日に行なわれました。20回出場者は16人、10年連続出場者は実に

161人にのぼり、表彰場所は大勢の人でにぎわい、それぞれが記念撮影に臨みました。表彰を受けた方々も「大切な記念になります」といい思い出になったようです。

記録面では世界記録突破12(個人10、リレー2)・別表、日本記録樹立は49(個人47、リレー2)を数えました。参加者のご理解とご協力、そして暑い中、早朝より競技運営に携わっていただきました競技役員のご協力により4日間を無事終了することができましたこと、心より感謝申し上げます。



Topic.1

永遠の絆を胸に——ライバルから届いた「天国からの手紙」

松本弘さん（74歳・風林火山）が1枚のはがきを受け取ったのは、5月最後の日だった。それは、マスターズ大会でライバルとして泳いでいた故・西野一弥さんからのものだった。松本さんと西野さんは30年ほど前にマスターズ大会で知り合った。年齢も同じで、偶然にも同郷（佐賀県）だったこともあり、招集所で挨拶を交わすようになる。松本さんは「西野さんは40歳頃から水泳を始めた根っからのマスターズスイマーでした。短水路大会が始まった頃、彼が自由形でオリンピック選手に勝ったことがありました。素人がオリンピック選手に勝つこともある！」というマスターズ水泳の醍醐味を最初に知らしめたのは彼だったのかもしれない。と話し、1枚のはがきを紹介してくれた。

「天国からのご挨拶」

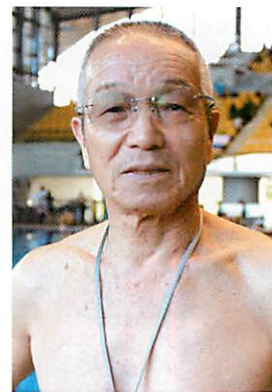
私、西野一弥（73歳）は3月中旬より放射線治療（大腸がん他）のため入院加療に専念してきましたが、進行を抑え切れず、5月12日に心肺

機能が停止いたしました。生前より決めておりました親族のみにて静かに見送られ、今、無事に天国にいませ。もう痛みも苦しみもなく幸せです。ここは静かで広い泉があり常に泳ぐことができます。これからも記録への挑戦を続けていきます。大勢の仲間の皆さんの練習や競技も見学できます。少しでも泳力向上を目指し頑張ってください。応援しています。そして水泳界のより一層の発展を願っています。参加できないのが何より残念!! でもいつまでも見守り続けていますので、時々空の星に向かって声をかけていただけたら、うれしいです。（後略）

松本さんは「見事な旅立ちです。そして何より、彼の心の片隅に私というものがいて私にまで、挨拶を送ってくれたことが感慨深いです。大会の招集所でしか会うことはなかったのですが、もっと深く、もっと親しくお付き合いをしたかったと悔やまれます。実は私も7年前に前立腺がんの全摘手術を受けました。し

かし、ご挨拶を頂いた後のレースでは、私の思いが彼に届くようにと力泳し、好記録を出すことができました。今回のジャパンマスターズでも同世代の仲間たちに会うことができ、ひとりで泳いでいるんじゃない! という思いを強くしました」と語り、静かにライバルの冥福を祈った。

（文◎田中千代実）



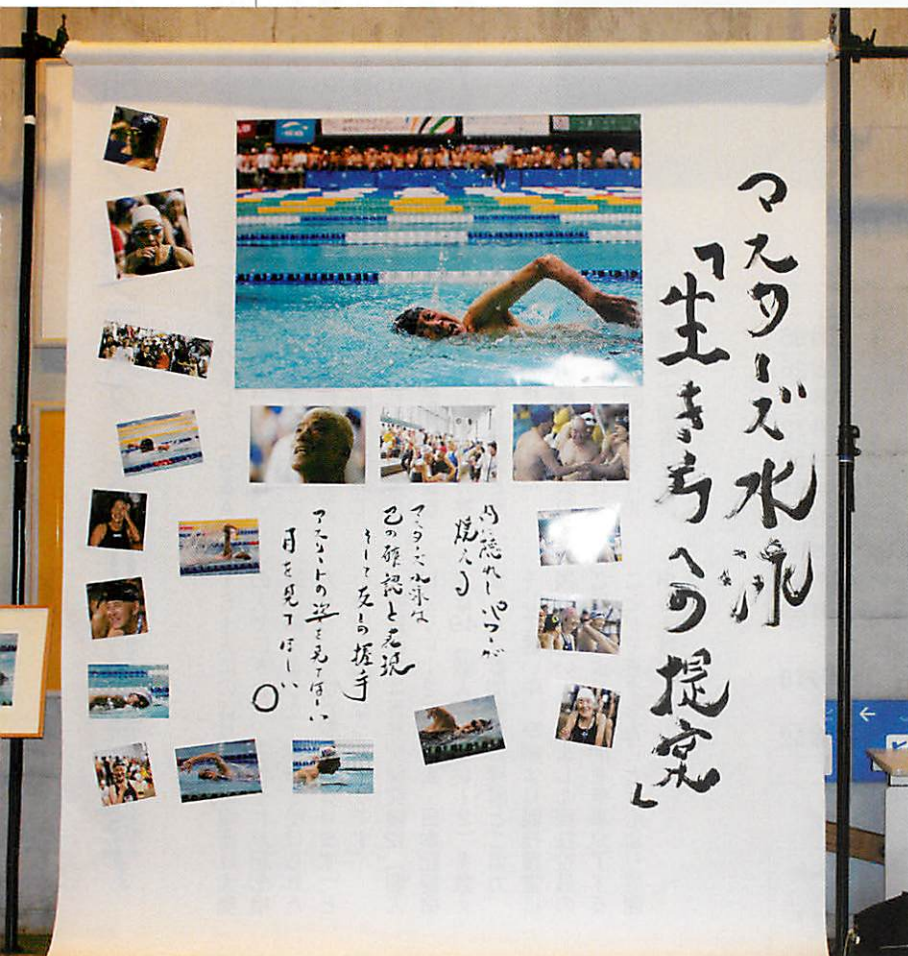
■ 今大会も「ひとりで泳いでいるんじゃない! という思いを強くしました」という松本さん

Topic.2

マスターズスイマーの写真展開催!

マスターズスイマーの力泳する姿や笑顔の写真が「生き方の提案・マ

スターズ水泳」の書を添えたパネルになって会場に飾られ、参加者の関



■ 会場の一角に設置された展覧ブースには、多くの人々が足を止めて、齊藤さんの写真に見入っていた



▼性別問わず評判のよかった女性専用コース。今後の大会でも定着するか？

Topic 3

自分のペースで準備できると大好評！女性専用コースが設けられたサブプール

今大会、サブプールに女性専用アップコースが設けられた。世界大会に行くときよく目にする光景だが、実に画期的な企画と言える。1コースは速く泳ぐコース、2コースはゆっくり泳ぐコース。女性スイマーの感想は「本番のレース前にぶつかつたり、後ろを気にして泳いでいたのでアップになりませんでした」「ゆっくりコースがあるのは年配者には最適です」「ダウンをするのも自分の

ペースでできるのがいいです」。また、男性スイマーも「男同士だと頭下げて終わりになるが女性にぶつかるとそうはいかない。お互いに気にする人達にとっては良い考えですね」。初めての試みとあって女性専用コースと知らない男性が泳いでしまい、ガードの人に注意され慌ててコース変更する場面も見受けられたが、総じて好評を得た印象だった。

(文◎森田 好)

心を集めた。作成したのは写真家の齊藤文護さん。「3年前にマスターズ水泳大会を見て、スイマーの皆さんの目力と躍動感に感動しました。レース前の緊張

した表情や終わった後のチャームングな笑顔には、年齢を超えた人間の魅力を感じました。年を重ねてもこんな表情を出せる瞬間を持っている生き方を心底うらやましく思いました

▼主に水着に関する質問が多かったQ & Aコーナー



Topic 4

水着規則から練習方法まで——Q & Aマスターズなんでも相談デスク

今年から始まったこの企画は、大会4日間で計6回、行なわれた。特に3日目からは、大会に出場して気持ちに余裕が出てきたせいも人数も多くなった。

一番質問が多かったのは、大会前日から変更された着用水着のルールについて。①何月何日まで今迄の水着は着られるのか、②水着の素材、パネルの面積を現在使用している水着持参で、③マスターズ世界大会はFINA承認マーク付きでないといけないのか、など。また、表彰対象となる「10年連続20回」の出場回数についての問い合わせ、さらに練習メニューを持参されて、レベルアップ方法の意見を求める方もいるなど、質問内容は多岐にわたった。訪れた方々の質問に、土倉競技委員は一つひとつ、ていねいな言葉で相談に乗り、皆さん納得して穏やかな表情に変わって帰って行かれた。

(文◎森田 好)

た「マスターズスイマーに憧れる」という齊藤さんの写真は、逆にマスターズスイマーに誇りと感動を与えてくれた。(文◎田中千代実)



▼齊藤文護さんは、3年前にマスターズ水泳を見て、スイマーたちの姿をレンズに収め始めた。1980年日本大学芸術学部写真学科卒業。日本広告写真協会会員。「草の根っこの写真の会」主宰

・10年連続出場おめでとうございます

10年連続出場表彰者(161名)



田中直美 (50 歳 / F-SWIM)、川崎睦子 (49 歳 / スポーツアカデミー五所川原)、長尾繁子 (74 歳 / スポーツアカデミー五所川原)、後藤愛子 (79 歳 / スポーツメイト・ウィン福島)、藤原紀子 (47 歳 / ダッシュ前橋スイミングクラブ)、関佳子 (57 歳 / ダッシュ前橋スイミングクラブ)、石川喜之 (63 歳 / ダッシュ前橋スイミングクラブ)、牛山千恵 (56 歳 / ディーズスポーツプラザ)、萩原信行 (49 歳 / 藤岡市役所水泳部)、佐藤寛 (73 歳 / ビッグツリススポーツクラブ)、新生政貴 (37 歳 / 守谷インターナショナルスイミングスクール)、新津守 (54 歳 / 筑波大学医学水泳部克水会)、染谷祥子 (36 歳 / ジョイフルアスレティッククラブ)、若松真知子 (54 歳 / ジョイフルアスレティッククラブ)、白田由美子 (52 歳 / スポーツクラブルネサンス水戸)、坂本久子 (73 歳 / コナミスポーツクラブ新松戸)、志村政子 (48 歳 / 稲毛インターナショナルスイミングスクール)、寺田仁志 (50 歳 / 稲毛インターナショナルスイミングスクール)、水嶋峯次 (53 歳 / 稲毛インターナショナルスイミングスクール)、田村美恵子 (60 歳 / セントラルウエルネスクラブ長沼)、海藤政子 (64 歳 / セントラルスポーツ研究所)、島崎典 (59 歳 / スイミングクラブルネサンス銚子)、澤田真純 (62 歳 / スイミングクラブルネサンス銚子)、大西慎二 (71 歳 / スイミングクラブルネサンス銚子)、東原光陽 (41 歳 / Blue Dolphins)、目黒四郎 (71 歳 / 印西市水泳協会)、太田千代 (67 歳 / 君津マスターズスイムクラブ)、池田紀久子 (69 歳 / 君津マスターズスイムクラブ)、田中妙 (80 歳 / 君津マスターズスイムクラブ)、島崎喜一 (56 歳 / スポーツクラブ NAS 西船橋)、篠原治己 (64 歳 / スポーツクラブ NAS 西船橋)、野木泰子 (68 歳 / スポーツクラブルネサンス佐倉)、星野伸雄 (55 歳 / NAS 稲毛海岸)、小倉純美 (78 歳 / スポーツクラブルネサンス草津)、池田克人 (44 歳 / Sphere)、島田智子 (55 歳 / ミミスイミングクラブ市原)、酒井りん子 (71 歳 / アテナアクアメイツ)、井上馨 (55 歳 / コナミスポーツクラブ新座)、太田由紀江 (76 歳 / セントラルウエルネスクラブ志木)、中村正明 (40 歳 / 春日部インターナショナルスイミングクラブ)、高橋幸二 (68 歳 / ニスポ・フィットネスクラブ岩槻)、鈴木勝幸 (65 歳 / アプリコットスイミングスクール)、中島和夫 (65 歳 / スウィン北本スイミングスクール)、湯浅泰寿 (76 歳 / セントラルウエルネスクラブ越谷)、原川真波 (39 歳 / 愛の戦士)、岡田友子 (50 歳 / 愛の戦士)、木村文男 (62 歳 / 草加スイミングスクール)、彦坂栄一 (65 歳 / 浦和水泳連盟)、金子勝 (46 歳 / 東武スポーツクラブ大和田)、鈴木武志 (38 歳 / 熊谷水泳愛好会)、千吉良明 (64 歳 / 熊谷水泳愛好会)、高瀬俊佑 (75 歳 / パレスセントラルフィットネスクラブ)、菅美朱 (51 歳 / 瀬崎スイミングクラブ海陽)、依田理 (48 歳 / 和光水泳連盟)、田代明 (68 歳 / 和光水泳連盟)、伊原和子 (64 歳 / M・トライ)、阿部日佐 (68 歳 / スポーツクラブルネサンス浦和)、永瀬博 (76 歳 / スウィン日高スイミングスクール)、黒澤律子 (62 歳 / あめんぼ)、白井京子 (60 歳 / しんやまスイミングクラブ)、佐藤雅子 (65 歳 / BIG-S 南浦和)、榎野圭一 (40 歳 / Team Browlie)、足立佳夫 (58 歳 / セントラルウエルネスクラブ清瀬)、澤野幸子 (63 歳 / セントラルウエルネスクラブ清瀬)、大西優子 (54 歳 / スイミー 89)、前島雅子 (65 歳 / スイミー 89)、野村勝江 (68 歳 / スポーツアットホーム YOUTH 町田)、小林陽子 (84 歳 / スポーツアットホーム YOUTH 町田)、長谷川豊子 (75 歳 / シグマスポーツクラブ)、油井みどり (53 歳 / コナミスポーツクラブ西葛西)、野上新五 (61 歳 / コナミスポーツクラブ西葛西)、河西光江 (78 歳 / フリッパーズスイミングスクール)、片山玲子 (71 歳 / 高井戸スイムクラブ)、中島旭子 (66 歳 / 東京ドルフィンクラブ駒沢)、全坂光也 (70 歳 / ウィッチモンズ)、清田圭一 (38 歳 / One Stroke)、多葉須穂子 (76 歳 / mimi スイミングクラブ)、内山幸雄 (40 歳 / シードラゴン SC)、佐藤つ子 (58 歳 / Team Mingle)、長岡孝行 (67 歳 / 武蔵村山市水泳連盟)、阿久津みどり (52 歳 / 太陽教育スポーツセンター S-APEX)、菅悦子 (75 歳 / 太陽教育スポーツセンター S-APEX)、五十嵐明美 (47 歳 / スポーツクラブ NAS 永山)、河合裕之 (49 歳 / 大井町鯨)、吉川末夫 (61 歳 / イトマンズスイミングスクール上石神井)、西川正夫 (61 歳 / フィットネスクラブ東京ドーム)、吉村輝雄 (71 歳 / フィットネスクラブ東京ドーム)、平井麻由美 (49 歳 / フィットネスクラブ東京ドーム)、幸保純也 (57 歳 / フィットネスクラブ東京ドーム)、坂井好美 (65 歳 / フィットネスクラブ東京ドーム)、岡村泉 (55 歳 / コナミスポーツクラブ福城)、水田田鶴子 (82 歳 / 淡水会)、野方寛 (77 歳 / 小平市水泳協会)、安田裕子 (53 歳 / スポーツクラブルネサンス赤羽)、久松史明 (41 歳 / アクアストリート)、田中忠美子 (62 歳 / スポーツクラブルネサンス兩國)、渡邊千恵 (31 歳 / スポーツクラブルネサンス早稲田)、長谷川純子 (54 歳 / SAT 雪ヶ谷)、瀬川豊 (60 歳 / シェークス TOKYO)、尾崎徹 (45 歳 / シェークス TOKYO)、佐々春美 (50 歳 / スブラッシュ小平スイムサークル)、小林桂子 (60 歳 / イトマンズスイミングスクール東伏見)、佐伯順子 (61 歳 / やまかスイムチーム)、栗田泰雄 (48 歳 / 雷神組)、上岡由紀 (52 歳 / セントラルフィットネスクラブ自由が丘)、福田和幸 (78 歳 / 両国さんぎょ)、佐藤順子 (56 歳 / 両国さんぎょ)、迫英光 (41 歳 / スポーツクラブルネサンス国立)、阿部剛 (33 歳 / 特攻 A チーム)、藤井敏雄 (46 歳 / あきる野ドルフィンクラブ)、林章 (69 歳 / チーム・トウ・ウン)、菅谷朋子 (49 歳 / スポーツクラブ NAS めじろ台)、中村麗衣 (51 歳 / ウルフワン)、後藤満美子 (41 歳 / セントラルウエルネスクラブ西新井)、後藤紳一郎 (42 歳 / セントラルウエルネスクラブ西新井)、加藤清作 (73 歳 / コナミスポーツクラブ海老名)、吉川登 (74 歳 / 多摩川スイミングスクール)、森田国治 (68 歳 / スポーツクラブビッグ・エスサンウェイ横浜)、倉田政枝 (79 歳 / スポーツクラブビッグ・エスサンウェイ横浜)、井手貴 (72 歳 / 神奈中スイミングスクール)、朝倉健 (40 歳 / レオスイミングクラブ)、石塚栄子 (75 歳 / 小田原スイミングクラブ)、渡辺賢治 (75 歳 / 小田原スイミングクラブ)、齊藤舞 (29 歳 / アクア鶴見)、渡辺佐夜子 (83 歳 / サギマスイミングクラブ)、笠松秀治 (65 歳 / 東急たまらサスイミングスクール)、小柳大 (40 歳 / ZAVAS SWIMMING TEAM)、阿見晴児 (75 歳 / セントラルスイムクラブ本郷台)、滝沢千代子 (88 歳 / ヨコハマ翠浪会)、秋山陽子 (42 歳 / コナミスポーツクラブ横浜)、秋山浩二 (38 歳 / コナミスポーツクラブ横浜)、中村泰一 (60 歳 / コナミスポーツクラブ横浜)、山崎篤 (40 歳 / コナミ横浜)、加藤真夫 (43 歳 / カワサキスイミングクラブ)、飯島久枝 (70 歳 / セントラルフィットネスクラブ武蔵小杉)、小野房子 (65 歳 / Be スポーツ横浜)、平澤郁子 (49 歳 / スポーツプラザ銀徳近辺)、鈴木順也 (47 歳 / ムラサキスポーツ)、安木政二 (64 歳 / ムラサキスポーツ)、野村隆幸 (39 歳 / チーム・ダッシュ)、若山傳哉 (85 歳 / 横須賀エース)、中久喜玉基 (42 歳 / NAS 港北)、岩崎武蔵 (43 歳 / セントラルフィットネスクラブ清瀬)、竹本林官 (45 歳 / 相模原ドルフィンクラブスーパードルフィン)、向坂清和 (69 歳 / アクア藤が丘)、吉田博子 (54 歳 / 東急スイミングスクールあざみ野)、稲田明 (40 歳 / WITH H)、坂井直子 (57 歳 / 湘南スイマー・ボーイズ&ガールズ)、川島久仁子 (63 歳 / コナミスポーツクラブ横浜)、小野寺清治 (58 歳 / スポーツクラブルネサンス天王町)、山口洋司 (49 歳 / タケチャンス)、鹿熊香緒里 (39 歳 / BLUE EXPRESS)、寺田芳久 (82 歳 / 磐田カルチャースイミングセンター)、澤田富美子 (68 歳 / 遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井)、村田達也 (48 歳 / アクアヴィータプール&スパ)、鶴岡吉郎 (56 歳 / ロイヤルスポーツプラザ)、若見順子 (58 歳 / 大津スイムサークル)、黒田毅 (41 歳 / 桂川アクアライフクラブ)、濱口聖志 (47 歳 / T & K 大阪)、嶋田健三 (74 歳 / コナミスポーツクラブ新金岡)

20 回出場表彰 (16 名)

館田寿一 (79 歳 / 札幌マスターズスイミングクラブ)、中村勝弥 (71 歳 / 古河水泳協会)、永野正春 (56 歳 / 稲毛インターナショナルスイミングスクール)、岩本忠史 (70 歳 / 君津マスターズスイミングクラブ)、黒滝美音子 (54 歳 / 浦和水泳連盟)、小野洋 (75 歳 / サッポロスポーツプラザ pal 川口)、村田明男 (43 歳 / VIP スイミングクラブ)、沢田裕子 (61 歳 / ハタセントラルスイムクラブ池袋)、材津増男 (67 歳 / フィットネスクラブ東京ドーム)、滝沢千代子 (88 歳 / ヨコハマ翠泳会)、酒井紀明 (70 歳 / カワサキスイミングクラブ)、安木政二 (64 歳 / ムラサキスポーツ)、福垣吉樹 (45 歳 / 安城マスターズスイミングクラブ)、藤原和子 (61 歳 / カシオペア)、増田益野 (73 歳 / 大津スイムサークル)、大坪恵子 (68 歳 / ST マスターズ関西)



大会 4 日目にこなされたクリニックの様子



ジャパンマスターズ2010 健康安全クリニックより

水中では大幅に視力が低下

それが魚だとか貝だと認識できたのでしょ。静止画における見え方に比べ、動画としての見え方はその情報量に格段の差があります。このため静止画としての視力は悪くても人間の高度な視覚判断から、思ったほど水中での制限はなかったと

本日は物を見るとはどういうことなのかを先に解説し、後半に中高年に起こりやすい目の病気についてお話ししたいと思います。
さて水中で人はどのくらい視力が出ていると思いますか。私はゴーグルを外して水中に潜り視力を測定する実験をしてみました(図1)。視力の良い20歳前後の大学水泳部員で測定したところ、水中視力は0.008でした。目の直前にゴーグルによる空気層がない場合、水中では高度の遠視になり視力は大幅に低下します。皆さんが想像していたよりもずっと水中視力は悪いのです。
西暦285年の魏志倭人伝に日本には海女がいて水中に潜り、魚介類を採取していたと書いてあります。そんな昔に水中ゴーグルがある訳ではなく、水中視力が0.008だとするとどうやって取っていたか、一般的には不思議に感じることでしょ。人間の目は動画として連続の映像を見ているので視覚の総合判断で、それが魚だとか貝だと認識できたのでしょ。静止画における見え方に比べ、動画としての見え方はその情報量に格段の差があります。このため静止画としての視力は悪くても人間の高度な視覚判断から、思ったほど水中での制限はなかったと

目には不思議に感じることでしょ。人間の目は動画として連続の映像を見ているので視覚の総合判断で、それが魚だとか貝だと認識できたのでしょ。静止画における見え方に比べ、動画としての見え方はその情報量に格段の差があります。このため静止画としての視力は悪くても人間の高度な視覚判断から、思ったほど水中での制限はなかったと

目には不思議に感じることでしょ。人間の目は動画として連続の映像を見ているので視覚の総合判断で、それが魚だとか貝だと認識できたのでしょ。静止画における見え方に比べ、動画としての見え方はその情報量に格段の差があります。このため静止画としての視力は悪くても人間の高度な視覚判断から、思ったほど水中での制限はなかったと



「中高年と視覚」
加藤秋成
医療法人社団慈眼真成会 加藤眼科病院
東京医科大学眼科兼任准教授

生活に支障が出るようになれば手術が必要になります。幸いなことに手術療法が近年非常に発達し、大多数の人にいい結果が得られるようになっていきます。
緑内障は視神経が眼圧などの原因で障害を受け、徐々に視野が狭くなり視力が低下する病気です。日本人は眼圧の正常なタイプの緑内障が最も多く、自分でおかしいと気づく頃には相当悪化している場合があります。50歳を過ぎたらなるべく年1回程度の検診は受けることをお勧めいたします。
加齢性網膜黄斑部変性は網膜の中心部が障害され視力が下がる病気です。初期症状は歪視、視力低下、視野の中心部が特に見づらくなるなどです。一昔前は的確な治療法がなく、お手上げの状態でした。最近抗新生血管増殖因子の眼球内注射法により治療が出来る場合もあり、少し希望が持てるようになってきました。その他、中高年の目の病気には加齢による眼瞼下垂、ドライアイなどが挙げられます。
近年の眼疾患における治療法の進歩はめざましいものがありますが、まだまだ的確な治療法がないものも多数あります。総じて神経に関係する病気は治療が難しいと言えます。

目には不思議に感じることでしょ。人間の目は動画として連続の映像を見ているので視覚の総合判断で、それが魚だとか貝だと認識できたのでしょ。静止画における見え方に比べ、動画としての見え方はその情報量に格段の差があります。このため静止画としての視力は悪くても人間の高度な視覚判断から、思ったほど水中での制限はなかったと

目には不思議に感じることでしょ。人間の目は動画として連続の映像を見ているので視覚の総合判断で、それが魚だとか貝だと認識できたのでしょ。静止画における見え方に比べ、動画としての見え方はその情報量に格段の差があります。このため静止画としての視力は悪くても人間の高度な視覚判断から、思ったほど水中での制限はなかったと

目には不思議に感じることでしょ。人間の目は動画として連続の映像を見ているので視覚の総合判断で、それが魚だとか貝だと認識できたのでしょ。静止画における見え方に比べ、動画としての見え方はその情報量に格段の差があります。このため静止画としての視力は悪くても人間の高度な視覚判断から、思ったほど水中での制限はなかったと

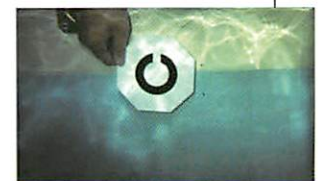


図1 水中での視力は極端に落ちるが、視覚の総合的な判断により、水中での物体を認識している

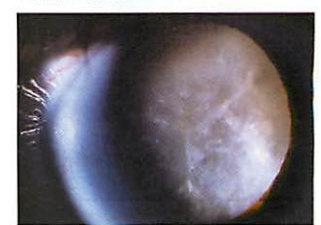


図2 白内障は水晶体が濁ることで視力が下がる病気である

これがマスターズの醍醐味! 元気印一等賞!

ゴール後、誰1人として息が上がっておらず「あら、お化粧してようかしら」と泳ぎ終わったばかりでもこの余裕。浜松から来た鈴木淑子さん(85歳)は50歳から水泳を始め、今回は5年ぶりの参加。「週に4、5回練習し、そのうちの2回は浜松にある古橋記念プールで元オリンピック選手のコーチに習っています。愛知に住む息子のチームに入り、積極的にリレーに出て楽しい水泳生活を送っています」。また、平泳ぎの日本記録保持者の金井喜美枝さん(86歳)は専門外の自由形に初出場。「スタート台は私の舞台です」と名言を残してくれた。

女子 50m 自由形 85歳区分1組



古橋廣之進さんからの忘れられない言葉

インターハイ、そしてインカレで200m平泳ぎ優勝の実績を誇る榎谷さん。60歳で水泳を再開し、昨年、ジャパンマスターズ10年連続出場表彰を受けた。そんな榎谷さんが、古橋さんとともに過ごした大学時代の貴重なエピソードを披露してくれた。「昭和22年当時、神様の存在だった古橋さんが岡山の実家に日本大水泳部の勧誘に来たのが初めての出会いでした。寮で2年間生活を共にしましたが、古橋さんの勉強と水泳の両立は見事でした。「苦しい時は皆一緒、いかに乗り越えられるかが勝負の世界だ。人の真似しないで自分で泳法は考えろ」古橋さんが言っていた言葉です。当時のことは今でも、昨日のこのように思い出します。また、当時の村上監督からはとても素晴らしい指導をして頂きました」

榎谷孝雄さん (79歳/鎌倉MSC)



▲現在は健康管理のため、週1回1000m位泳いでいるという。年齢を感じさせない立派な体格は見事!

チームワークも金メダル

280歳区分のフリー、メドレーリレーで優勝したウィン福島チーム。ベテランスイマー、後藤愛子さん(79歳)は年齢で貢献。バタフライで見事な泳ぎを見せ、優勝に貢献した尾形裕子さん(54歳)は今年やっと出番が回ってきたという。そんなリレー大好き4人組に話を伺った。「水泳のために心掛けていることは、陸上で怪我や骨折をしないように日ごろから足を鍛えています。また、着順はあまり気にしないで引き継ぎに気をつけてやっています。福島県からの大会参加はなかなか大変ですが、お互いの助け合い、思いやりでこれからも頑張ります」

ウィン福島 280歳区分



▲「4人一緒なので安心して泳げること」がリレーの魅力だと話してくれた皆さん。信頼し合っているからこそ言える言葉。うーん、スバラシイ!

厳しいリハビリを乗り越えて

「昨年の2月に交通事故に遭い1年間は松葉杖生活を余儀なくされました。小、中学時代に水泳をやっていた、20歳でまた再開。それと同時にトライアスロンの魅力にはまりました。事故はその矢先の出来事だったので目の前が真っ暗になりました。現在は埼玉県川口市から週1回、湘南ヘルマレーの中込英夫コーチのもとで厳しいリハビリに励んでいます。リハビリ中はずっと暗くなりがちですが、たわいもない皆との会話に救われています。マスターズデビューから4年ぶりに参加した今大会はとても楽しかったです。大会後再手術をするそうだが、「またプールに戻ってきます!」とレースの緊張感から解放された明るい表情で答えてくれた。

永塚美紀さん (35歳/オアフクラブ)



最終組メンバーで「背泳ぎ連合会」を発足!

「背泳ぎの同じ年代の最終組のメンバーって、いつもだいたい顔が合ふんです。招集所で顔を合わせると、挨拶くらいはするのですが、なかなかレース前にゆっくり話さずにはいけません。3年前に「レースが終わったら公園で乾杯しませんか」と仲間のひとりが言い出し、最終組のメンバー数人が集まりました。それ以来、プール以外でも飲み会を開催して「背泳ぎ」を熱く語り合ったり、メールで情報交換をするようになりました。今年は先に55歳区分に上がった人もいます。メンバーはお互いにライバルでもあるので、大会ごとに勝ったり負けたりしています。ジャパン記録だけでなく、こうした仲間が集う喜びがありますね!」

丸山公雄さん (52歳/T・フッキー)



▲50歳区分男子背泳ぎメンバー

リベンジの200m個人メドレー

「昨年ジャパンマスターズに初めて参加しました。200m個人メドレーに出場しましたが、失格になってしまったので、今年はリベンジ! 再度挑戦しました」とのこと。泳いだ感想は…「中学の時のタイムよりも悪いのでも練習が必要だと痛感しました。学生時代はタイムを競っていましたが、マスターズでは色々な年齢区分の方のフォームを見ることができてとても参考になります!」いつか大学の水泳部のOBでチームを作ることが夢だと語ってくれた國江さん。その夢を叶え、ぜひOBメンバーでリレーに挑戦してください!

國江俊也さん (31歳/今泉爆水会)



▲東北大学卒業後、現在は仙台で勤務している國江さん

3年間の闘病の末、プールに戻って来た!

「4年ぶりにジャパンマスターズに戻ってきました! 70歳で初めてジャパンマスターズに出場しましたが、72歳で腎臓に癌が見つかり、3年間で3回の手術をしました。再び泳げることなど考えてもいなかった時期もありました。今、3分の1の腎臓しかありませんがプールに戻ることができました。今回は、ジャパンマスターズでとにかく泳げばいいと思っていました。平泳ぎ3種目に出場しましたが、100mで4位のメダルが獲れました。でもメダル以上にすっかり回復して再びこの大会に出られたことがなによりで、大会ごとに勝ったり負けたりしています。自分がこの場にいらるの幸せを感じています」

若林正造さん (75歳/コナミ香里丘)



ジャパンマスターズ初出場!

「今回初めて出場しました。今まで小さな大会にしか出たことがなかったので、人の多さにビックリしました。50mの平泳ぎ種目は昼頃にあるのかと思っていたのですが、こんなに遅い時間(PM6時頃)になるとは! 子どもは夫と友人にお願いして来ました。男女交互にスタートとかが、IDカードの要領がわからなくて、招集では戸惑いました。IDカードをむき出しで持っていたら、練習仲間が「カード入れを使ったほうがいいわよ」といって貸してくださいました。周りの人に教えてもらったり助けてもらいながら、やっと無事にスタート台にたどり着いた感じでした。長水路のレースも初めてだったので、ラスト10mがやたらに長く感じました。来年は要領を覚えて、余裕を持ってレースに臨みたいです!」

犬飼直子さん (37歳/東砂SC)



平泳ぎで3冠! 100m背泳ぎ6連覇!

「ジャパンマスターズが開催されるときは、大学時代の水泳部の友人宅に宿泊させてもらっています。学生時代リレーを組んでいた友人と、マスターズでも同じチームで240歳区分のメドレーリレーに出場して優勝することができました。個人種目では、平泳ぎ3種目制覇と100m背泳ぎの6連覇を達成することができ感無量です! いつもは連続優勝をどこまで伸ばせるか、3種目制覇はできるかと自問自答しながら練習しているので、学生時代の仲間と一杯飲みながら水泳談義に花を咲かせるジャパン期間中は毎日がお祭りのように本当に楽しいです!」

森本浩文さん (55歳/セ・F東戸塚)



合計年齢80歳の最年少チーム

男子メドレーリレー119歳以下は大学のサークルチームも参加。日本大学、早稲田大学、慶應義塾大学など大学名が入ったキャップで争う光景が見られた。119歳以下を制したのは合計年齢80歳の日大SCだった。「日大スイミングクラブは50人くらいのサークルです。昨年は先輩が出場して接戦を制したので、今年も2連覇を目指しました。今回、強敵はいないので、背泳ぎは1年生が担当ですが、平泳ぎは専門外の選手が担当なので、不安材料はありました。でもチームワークの良さを発揮して、今年も優勝することができてよかったです。この勢いで個人種目でもそれぞれ頑張ります!」

太田貴仁・津田喬・石川直之・草薙雄旭さん (日大SCチーム)



世界マスターズ 水泳選手権大会

XIII FINA WORLD MASTERS
SWIMMING CHAMPIONSHIPS 2010

出会いと再会、声援と拍手、
そして、笑顔!!

国際的に有名な港町として発展してきた、スウェーデン第2の都市ヨーテボリ。街並みは美しく、運河が流れ、いたるところに公園がある。こんな素敵な街で第13回世界マスターズ水泳選手権大会（国際水泳連盟主催）が、7月27日から8月7日の12日間にわたり開催された。

いを超えた友情の輪の広がりが随所に見受けられた。
日本からは、競泳（251名）、シンクロ（21名）、オープンウォーター（8名）、の3つの競技に280名（前回410名）が出場し、自らの目標にチャレンジした。

大会のハイライトは、やはり競泳競技。ヴァールハッラ会場（室内50m×10コース）とルンドビー会場（屋外50m×8コース）の2つの会場に分かれての開催であった。いつもなら1会場内にある2つの50mプールを使用しての開催であるが、今回は両会場を20分で結ぶトラム（路面電車）を利用し、男子種目、女子種目で毎日会場が変わる中で行なわれた。両会場では各種目の年齢区分最後の組になる度に、会場内は一段と盛り上がりを見せた。また「ニューワー

ルドレコード」の場内アナウンスがコールされると、その度に大歓声が会場内をこえました。

さらに大会を盛り上げたのは、85歳以上の選手たち。最高齢者は男女ともに96歳で、長寿国スウェーデンでの開催の影響なのか、過去最多の85歳以上の選手が出場した。彼らのマイペースで、決して無理せず完泳を目指す泳ぎに、プールサイド近くまでみんなが集まり、惜しみない声援とゴールまでを応援する手拍子が自然と沸き起こっていた。そしてゴール後は拍手が止まない程の盛り上がりを見せていた。終わってみると声援と拍手の後に見せる、選手や応援者の最高の笑顔がとても感動的に思える大会であった。

（KSG柳井）が95歳グループの800m自由形（31分37秒24）と50m平泳ぎ（2分50秒35）で2つ突破。また、安田伸子さん（KSC寝屋川）が65歳グループの200m平泳ぎ（3分24秒79）で突破し、それぞれ見事金メダルを獲得した。競泳全体では、金23・銀25・銅19を日本選手が獲得。その他にも多くの選手が入賞し、メダル授与後には、一緒に泳いだ選手と記念写真を撮ったり、Tシャツやピンバッジの交換をしたり、お互いを称え合う光景が見られた。また、シンクロ競技でも日本選手

▼熱戦の舞台となったヴァールハッラ会場（右）とルンドビー会場（左）



▼次回、2012年の開催都市であるイタリア・リッチオーネのマスクット。その名も「リッチオーネ君」



▼安田伸子さん（KSC寝屋川）は65歳グループの200m平泳ぎで世界記録を突破
▼今大会、95歳グループで2種目世界記録を突破した長岡三重子さん（KSG柳井）



| Women's 500m Free | | 100m | |
|-------------------|----------------|------------|---------|
| Final Heat 02(02) | | 5-23:57.71 | |
| | | | |
| 8 | G. LOZANO | 59.52 | |
| 7 | F. Casabianchi | 59.57 | 1:04.01 |
| 6 | J. Hammer | 59.57 | 1:01.37 |
| 5 | L. Kristiansen | 59.57 | 1:02.79 |
| 4 | L. Horst | 59.57 | 59.52 |
| 3 | K. Birchall | 59.57 | 1:02.25 |
| 2 | L. Benvenuti | 59.57 | 1:02.25 |
| 1 | L. Benvenuti | 59.57 | 1:01.31 |
| | | | 1:03.98 |

は活躍し、金2、銀1、銅2を獲得。デルジョン湖で開催されたオープンウォーター競技では、水温20・5℃の中、日本選手7名が完泳、今井選手（YMC A）が銀メダルを獲得した。

次回、2012年の世界選手権は2度目となるイタリア、リッチオーネに決定。どんな出会いや感動が待っているか、今から楽しみである。（オープンウォーターの記事は、スイミングマガジン10月号で詳しく掲載されています。）

（取材・文／土倉 敏男）

江夏亜希子の
スマイルクリニック
Smile Clinic

第2回

大好きな水泳でカゼをひかないために！

このコラムをお読みの頃には、猛暑もやわらぎ、だんだん涼しくなってきたでしょう。涼しさから肌寒さを感じるようになると、気になり始めるのがカゼ。今回は水泳でカゼについてお話ししましょう。

カゼをひくメカニズム

とはいっても、そもそも「カゼ(感冒)」とは、正式な定義があるわけではなく、おもにウイルスの感染による鼻水、のどの痛み、咳、発熱、ときには下痢・嘔吐などの症状をきたす「症候群」のこと。原因となるウイルスは多種にわたりますが、激烈な症状を起こすインフルエンザウイルスなどは、「特殊なカゼ」として考えるといいでしょう。

さて、寒くなるとなぜカゼをひきやすくなるのでしょうか。実は1年中、私たちの周りにはカゼの原因ウイルスが存在しています。しかし、ウイルスは湿気に弱いため湿度が高いと空気中に存在しにくく、逆に空気が乾燥する冬になると空気中のウイルスの量が多くなることがわかってきます。空気中のウイルスが呼吸の際に口や鼻から体内に入ってきて、普通は鼻やのどの粘膜の表面にある線毛細胞の働きや、くしゃみ・鼻水によってウイルスを体外に排出しようと働いており、またウイルスが体内に入っても、抵抗力が強ければ繁殖することができず、カゼを発症することはありません。この線毛の働きは体温が低下すると弱まり、ウイルス自体も熱に弱いことがわかっていますから、乾燥する冬、そして夏でもエアコンが効いて空気が乾燥し、身体も冷えている環境がカゼにかかりやすい、ということになります。

ちよつとした心がけ

さて、私たちの大好きな水泳。冬場もカゼをひかずに楽しむためにはどうすればいいのでしょうか。以上のことから考えると、冬でも湿度の高い温水プールであればカゼのウイ

が冷えてしまうことが問題なだけなのです。

ですから、カゼをひかないためには、濡れた身体を素早く乾かし、冷やさないことが大切です。面倒でもドライヤーで髪を乾かしたり、練習直後にかいた汗がひいた後には、こ



イラスト●すみもとななみ

ルスが空気中に舞っているとは考えにくいですが、運動をして体を鍛え、体温を上げておくことは抵抗力を高めるためによいことのはずです。しかし、どうしても水泳カゼをひきやすいという印象があります。でもこれは、水から上がったあとに身体

まめに着替えるよう心がけましょう。プールへの往復時は寒くない服装で、電車などを利用する際にはマスクをつけ、帰宅時にはうがいや手洗いをするといいのももちろん有効です。今年の冬も、カゼ知らずでしっかりと水泳を楽しみましょう！

長〜く、楽しく、健康的に
スイミングライフを送るための
医学講座

えなつ・あきこ * Profile

1970年生まれ、宮崎県出身。宮崎西高→鳥取大→同大学院修了。産婦人科医。学生時代は競泳選手で、全国国公立大会に出場した経歴を持つ。94年アジア大会にてドーピングのシャペロンを務めたことをきっかけにアンチ・ドーピングの分野でも活躍。また、2003年世界選手権などでチームドクターとして選手団に帯同するなど、日本水泳連盟医学委員としても活動している。今春、東京都中央区人形町に念願の婦人科診療所・四季レディースクリニックを開院

一人で簡単、陸トレシビ♪

入水前のストレッチ 【肩甲骨編】

前回から始めました、私、原英晃の陸トレシビ。皆さん、実践していただいていますでしょうか？

第2回の今回は、肩甲骨編をお送りします。

前回は書かせていただきましたが、ストレッチはただなんとなく済ませてしまうのではなく、きちんとその部位を意識して行なうことが大事です。

せっかくやるのですから、いい泳ぎにつながるストレッチを心がけましょう！

肩甲骨回し

惜しい！

手を肩に置き、肩甲骨から動かす意識で、しっかり回しましょう
反対(後ろ)回しも行ないましょう



肩回し、皆さんはこんな風になんとか回していませんか？

泳ぐときにもこのような感じで上腕部から腕をコントロールする意識が大事です。手の先ではなく、肩甲骨を使い上腕から動かすことで効率の良いストローク動作を身に付けることができるでしょう。この意識があれば、リカバリー動作でも余計な力みがなくなり、楽に腕を前方へ運べるはずですよ。肩甲骨から上腕部を動かす運動(ストレッチ)を、日ごろから意識して行ない、動きの感覚を身につけていきましょう。

肩甲骨をほぐすストレッチ

ステップアップ!



壁に手をついて、腕だけが動いてしまわないようにサポートします

写真矢印の方向に、肩甲骨を広げ、閉じてストレッチしましょう！
うるさいようですが、腕ではなく、肩甲骨を動かします！



慣れてきたら、壁を使わないバージョンもやってみましょう。
このとき注意することは、腕だけ前後に動かすのではなく、しっかり肩甲骨を開いて閉じて。
壁を使ったときのイメージを忘れずに！

どうでしたか？ 実際にやってみて、意外に肩甲骨って普段あまり意識して使っていないかも、と思ったのではないのでしょうか。そうです、腕を何となく回すことはあっても、意識して肩甲骨から巻き込むように大きく動かすことってないですね。実はここが肝なんです！ 泳ぐ時も肩甲骨を意識することがとても大事。このストレッチが、みなさんのいい泳ぎに、そしていいタイムにつながることを期待しています！



はら・ひであき

1974年生まれ、静岡県出身。日大三島高→日本大。(株)フリースタイル所属。
200m自由形元日本記録保持者であり、18年連続で競泳日本選手権に出場中の鉄人スイマー兼コーチ。
初級者から上級者まで、水泳指導のみならず、身体のケア、水泳のための補強運動にいたるまで、総合的な指導で定評がある。マスターズでも、35～39歳区分100m自由形で世界記録を保持している

Profile

栄養Cafe[®]によようこそ!

速く、美しく、楽しく泳ぎたい
マスターズスイマーのための栄養講座

第2回

泳ぎ込みの時期—。水分をはじめ、栄養補給を忘れず!

夏のメインシーズンを終え、ホッとひと息…。
いえいえ、そんな暇はないと、
新たなシーズンに向けてすでにスタートしている
スイマーも多いことでしょう。
そこで今回は、来シーズンへ向け、
しっかりとした土台作りを考えているスイマーへ、
泳ぎ込みを行なう際に必要な栄養補給についてお話していきます。
練習効果が十分に得られるよう、栄養補給の面でも工夫してみてください

泳ぐ前がポイント

みなさんは、長距離を泳ぐ際には
どんなことに気をつけていますか。
水泳で長距離を泳ぐ際のポイントと
しては、

- ① 体力の維持
- ② 水分補給
- ③ 電解質の補給

の3点があげられます。
長距離水泳の運動量は、安静時の
代謝を1とした体重1kgあたり1時
間のエネルギーで示すmetsでは、
自由形で「遅い」普通」の速度で7
mets、「速く積極的に泳ぐ」速
度で10metsとなっています。そ

のため、1時間泳ぐのに必要なエネ
ルギーは、体重が60kgの人で示すと
60kg×1時間×6〜9（安静時の代
謝分1mets除く）=360kcal〜54
0kcalとなります。つまり、①体力維
持のためには、約400kcalのエネル
ギーが必要となるのです。この水泳
分のエネルギーは泳ぐ前に摂取して
おきます。摂取する食品は炭水化物
を多く含む食品が望ましいので、ご
飯、パン、麺、果物、芋類を多めに
した食事、または補食を摂ります。
②の水分補給は、消費エネルギー
量に相当する量が必要となります。
この場合は同量の4000mlの水分で
す。泳ぐ前に十分に水分を補給する

と脱水を予防し心拍数の上昇を抑え
ることが出来ます。試合など泳ぎな
がら水分補給ができないときは、脱
水を予防するために多めの水分を小
分けして事前に飲んでおきましょう。
水分の少ない食事、すなわち、野菜
や果物、汁物や牛乳がなく、補食や
サプリメントのみの場合や利尿効果
のあるコーヒーや紅茶、緑茶、アル

コールなどを飲用した場合は、脱水
が進む恐れがあるので水分量を増や
すと良いでしょう。
③の電解質補給については、事前
に電解質を十分に摂取しておくこと
で、熱中症や足がつかなくなるのを予防する
ことができます。足のつかない原因はカ
リウムや水分不足が原因なので、泳
ぐ前の食事で野菜や果物をしっかり

クなど電解質を含んだ水分も用意し
ておきます。
長距離を泳ぐ際の栄養のポイント
は「泳ぐ前」にあります。運動時間
が長くなるほど体力の消耗が大き
くなりますので、目安となる消費する
エネルギー、水分量を事前に把握し
ておくことが大切です。泳ぐ前の準
備に栄養、水分補給を忘れずに!



イラスト●すみもとなみ

いまいあい* Profile

1970年生まれ、神奈川県出身。横浜市立桜丘高校卒 現在、2009年に設立
した「今井愛食生活事務所」所長。
94年に佐伯栄養学校卒業後、管理栄養士国家試験に合格。神奈川県を中心に
サッカーソフトボール、スキーなど競技団体のスポーツ栄養指導活動に携わる。
水泳では日本大水泳部に管理栄養士として従事し、合宿所などでの選手の栄
養管理のアドバイスをこなしている。

ライトアップ スイミングライフ



第 27 回
佐藤利次さん (95歳・仙台かきみC)

ジャパンマスターズ2010 背泳ぎ3種目で世界記録突破!

競泳選手として長年、宮城県の水泳界をけん引してきた佐藤利次さん。水泳への情熱は95歳の今も衰えることはない。

「継続は力なり!」
「水泳選手は
休んではいけません!」

7月のジャパンマスターズ、初日の50m背泳ぎの佐藤利次さんの目標タイムは1分だ。「50mなら1分は切りたい」と地元・仙台のプールで、日曜日以外は毎日泳いで練習を積んできた。区分が上がった今年は、背泳ぎ3種目で世界記録を狙っていた。猛暑の中、若い選手でも3日連続のレースは疲労が積もるもの。佐藤さんは仙台から上京し、千葉に住む長女・利美子さんの家から3日連続で会場に通った。そして疲れを見せない泳ぎで、見事3種目とも世界記録を突破した。レース終了後、「水泳は毎日泳ぐことが大事です。休むと泳ぎが変わりますから、泳ぎの選手は休んではいけません」と話す。お

孫さんからプレゼントされたウェアを着て表彰台上り、会場の大きな拍手に応えた。
佐藤さんは生まれも育ちも仙台。家の近くの広瀬川で泳ぎを覚え、小学校6年のとき、地元でプールができたのを機に競泳選手になった。以来、東北大会や全国勤労者大会、国体などで活躍する。戦争中も通信要員として徴兵を免れたため「ひとり泳いでいた」そう、生活から水泳が途絶えることはなかった。
戦後は、日本電信電話社員として働きながら、宮城県第一女子高等学校の水泳部のコーチを13年間務めた。強い競泳チームというわけではなかったが「私が指導に行くようになって少しは速くなった。でも私は甘くて優しいコーチでした」と笑う。
75歳からマスターズ大会に出場するように、区分ごとに背泳ぎで



ジャパンマスターズでは背泳ぎ3種目で見事世界記録を突破した



宮城県第一女子高等学校の水泳部でのコーチ時代、教え子の生徒さんたちと

*プロフィール

1915年(大正4年)7月10日、仙台に生まれる。広瀬川で泳ぎを覚え、小学校6年生のときに地元でプールができたのを機に競泳を開始。勤労者大会(現・実業団大会の前身)や国体で活躍。宮城県第一女子高等学校の水泳部コーチを13年間務めるなど県の水泳界に貢献。
75歳頃からマスターズ大会に出場、区分ごとに背泳ぎ種目で世界記録を樹立している。平成2年、日本水泳連盟有功賞受賞。2006年(平成18年)、第1回スポーツグランプリ賞受賞。

世界記録を突破した。一昨年末で地元水泳競技会のボランティア役員も続け、平成2年には日本水泳連盟から長年の水泳界への功績による「有功賞」が贈られている。仕事上で勲六等瑞寶章をはじめ数々の表彰を受けてきた佐藤さんだったが「水泳に貢献してきたことが認められたこの賞が一番うれしい」と喜んだ。

水泳への一途な思いで 病から復帰

休むことなく泳ぎ続けていたが、1994年(平成6年)に直腸の病気で人工肛門をつけることになった。「私は水泳の選手なので、水着から見えない位置につけて欲しい」と医者に申し出て、水着を着た状態で設置位置を決めたという。手術後は「ハイウエストの水着」でプールに復帰した。さらにその5年後には動脈硬化の手術もしたが、「水泳を続けたい」という強い信念で復帰を果たしている。

佐藤さんの背泳ぎは強いキックとストロークのテクニクが持ち味。年齢を感じさせない力強い泳ぎだ。泳ぎだけでなく、本人が「純毛です」と言う黒々とした髪も、とても95歳とは思えない。いったいどのような日常を送っているのか? 利美子さんは「父は完全な肉食です。中華料理が好きでフルコースも一人前をべろりと平らげます。仙台でひとり暮らしをしています。毎日決まった時間に3食を摂り、決まった時刻のバスでプールに通っています。規則正しい生活をしているのが丈夫な秘訣でしょうか」と言う。利美子さんの夫は「義父には信念があります。ひとつのことを継続し続ける折れない心を持っています。特に水泳に関しては一筋です」と賞賛する。マスターズスイマーはよく「死ぬまで泳ぎ続けたい」と言うが、佐藤さんはこう言った。「泳げなくなったら死んだほうがいい」と。

(取材・文/田中千代実)

オアフクラブ

神奈川

神奈川県チーム
登録001番

水泳をこよなく愛するマスターズスイマーの皆さま、こんにちは。オアフクラブはオアフクラブ綱島として30年前にオープン。神奈川県マスターズチーム登録番号001番は私たちの誇りです。当時からコーチ陣として元オリンピック選手や日本トップレベル選手が数多く指導されてきました。この年のジャパンマスターズではコーチ陣で編成された混合200mメドレー、フリーリレー(119歳区分)が世界記録を突破し、現在でも日本記録として残っています。入ったばかりの私たちにとって身近で見た世界記録の素晴らし

日本記録を 出せるまでに成長

オアフクラブの一員としての最初の大会は2006年の神奈川の大会でした。男女37名が参加したその大会の出来事として印象深かったのは、混合メドレーリレーで1コースから4コースまでオアフクラブが並んだことでした。同じチームに在籍

い泳ぎは今でも目に、心に焼きついています。

素晴らしいコーチの方々の指導は今まで経験のない練習方法や教え方がとても新鮮に感じられ、面白く、楽しいものでした。また、その半面、練習方法に慣れていない私たちにとって、かなり厳しく辛いこともありました。



しながら練習ではなかなか顔を合わせることもなく、招集のとき初めて知り合いに驚いたことは、忘れられない思い出です。しかし今では一緒にリレーを組んで夢にまで見た日本記録、世界記録に挑戦しています。リレーとは不思議なもので、1人では記録突破はできないものの、4人の力になると想像を超える力が出ることを経験しました。昨年は200歳区分の200mフリーリレーで念願の日本記録を出し、メンバーを入れ替えても記録が出せるまでにオアフクラブの一人ひとりが力を付けてきました。23名が参加したジャパンマスターズ前のコーチ達のきめ細かいレースペース練習のお陰で、皆それなりの成績を残しました。

リレーのオアフクラブと言われるようにこれからも皆楽しく厳しく練習していけたらと思います
(オアフクラブ 梅田美由紀)



200mフリーリレー (200歳区分) 日本記録樹立メンバー (一木、梅田、杉村、岩城)

2010年度公認オープン大会

| 大会名 | 主催団体 | 開催日 | 会場名 | 水路 | エントリー締切日 | 担当者名 | 電話番号 |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------|----|----------|-------|--------------|
| 第4回静岡オープンマスターズ短水路水泳大会 | 静岡県スイミングクラブ協会 | 1 11月21日 | 浜松市総合水泳場 ToBio | S | 10月11日 | 清 浩幸 | 055-929-1600 |
| 2010イーハトーブマスターズ水泳盛岡大会 | 岩手マスターズ水泳協会 | 2 11月20~21日 | 盛岡市立総合プール | S | 10月15日 | 門口 雄 | 019-635-0950 |
| F&F スイム フェスタ 2010 | F&Fスイムフェスタ2010実行委員会・Team STEP | 3 11月23日 | 千葉県国際総合水泳場 | S | 10月14日 | 石田・斎藤 | 06-6372-6333 |
| 第6回日本海マスターズ水泳大会富山 | 富山県水泳連盟 | 4 10月24日 | 富山県総合体育センター温水プール | L | 9月24日 | 堀 肇 | 076-422-5321 |
| 第12回オールマスターズスイミングフェスティバル三重 | 三重県 三重県教育委員会 他 | 5 11月13~14日 | 三重県宮鈴鹿スポーツガーデン水泳場 | S | 9月18日 | 山本 | 0594-31-1286 |
| 第25回アテナマスターズ水泳競技会 | アテナアクアメイソスイミングクラブ | 6 11月14日 | アテナアクアメイソ | S | 10月14日 | 大越 義之 | 048-855-3372 |
| 第68回(社)日本SC協会 関東支部マスターズスイミングフェスティバル | 社団法人日本スイミングクラブ協会関東支部 | 7 12月5日 | 町田市立室内プール | L | 10月28日 | 城戸由香里 | 03-3511-1552 |
| 第69回JSCA北海道ブロックマスターズスイミングフェスティバル | (社)日本スイミングクラブ協会北海道支部 | 8 11月21日 | 登別市民プール | S | 10月21日 | 尾崎 彰子 | 0126-22-3863 |

S=短水路(25m)、L=長水路(50m)